

## التغذية الجيدة خلال فترة الحمل

الحمل هو وقت الجهد الجسدي ونقص الاحتياط من المواد الغذائية لذلك يجب الانتباه لهذا المخزون ودعمه خاصة في الفترة قبل الحمل. وأفضل الطرق للحصول على حاجه للجسم من الفتيامينات والاملاح المعدنية قبل وخلال الحمل عن طريق الاكل المتوازن الغني بالفواكه والخضار والحبوب والسوائل اللازمه حيث أنه يجب أن تستهلك المرأة الحامل 15 كأسا من السوائل يوميا وأخذ (Folic Acid) قبل الحمل يحمي الجنين من تشوهات العمود الفقري.

### زيادة الوزن:-

الكثير من السيدات يأخذن زيادة الوزن بعين الاعتبار ويتانسينه في نفس الوقت صحة أطفالهم وبالتالي ننصح الحامل بتناول 300 سعر حرارة بزيادة على الأكل المعتاد.

- بمقدار الزيادة لمعظم السيدات من 10.5 إلى 14.5 كغم حيث تكون الزيادة في الأشهر الثلاث الأول من 0.8-1.6 كغم في الشهر و1.2-1.6 كغم كل شهر حتى نهاية الحمل ومقدار الزيادة يكون ناتج عن نمو الطفل وزيادة للسوائل في جسم الحامل وزيادة في حجم الرحم والتدبين ووجود المشيمه والسائل للمحيط بالجنين.
- فوائد التغذية الجيده خلال فترة الحمل :-
  - تكون الام والطفل أكثر صحة بالولاده.
  - يولدون بالوقت المحدد والوزن الطبيعي.
  - يتمتع الأطفال بصحة جيده السنه الأولى من الحياه.
  - تتمتع الأم بصحة جيده بعد الولاده وتنتج حليبيا كافيا وجيدا.

### الجدول التالي يلقي نظره بسيطه وشامله على المواد الغذائية والرئيسيه.

- ماهي فوائدها للجسم وماهو الطعام الذي يمكن إيجاده بها, كل امرأة يجب أن تأكل من جميع المجموعات يوميا لكي تكون وجبتها متوازنه ومتكامله قبل وخلال فترة الحمل. وأيضا خلال فترة الرضاعه فيجب على الأم المرضع أن تتبع وجبه غذائيه متوازنه ومتكامله وفي الحقيقه فان هذا يجب أن يكون اسلوبها في التغذية على مدى عمرها.

المادة الغذائية	فائدتها	الطعام الذي يحتوي هذه المواد
البروتينات	ماده أساسيه لبناء جميع الأنسجه مثل العضلات, الجلد, العظام, الشعر. كل خليه تحتوي على نوع من البروتينات تسمى الأنزيمات التي تساعد في مسارعة التفاعلات الكيماويه في الجسم. البروتينات هي مكون للأجسام المضاده في الجسم المناعه وأيضا هي مكون لبعض الهرمونات. الطاقه.	اللحم, الدجاج, السمك, المنتجات الحيوانيه مثل (البيض, اللبن, الجبن), البيض, الحمص, العدس, الفول والفسق. (تأخذ: 4 حصص من البروتينات)
الكربوهيدرات	مصدر الطاقه الرئيسي للجسم.	النشاء, الخبز, الحبوب, البطاطا, الأرز, السكر, والبقوليات. (تأخذ: 4 حصص من الكربوهيدرات)
الدهون	مصدر الطاقه.	الدهون المشبعه في اللحوم, الزبد, والدهون غير المشبعه وهي أكثر صحه موجوده في الزيوت.

(تأخذ: حصه واحده)		
فيتامين أ: الخضار الخضراء والبرتقاله. فيتامين ب: الحبوب الكامله الحليب واللحمه. فيتامين ج: الخضار الطازجه والفواكه خصوصا الحمضيات. فيتامين د: التعرض للشمس, صفار البييض, زيت السمك, الكبده. حامض الفوليك: الخضار الورقيه الخضراء, الحبوب الكامله, الكبد, الموز.	تساعد على تحول الطعام الى طاقه. تساعد الجسم على مقاومة المرض. تساعد الجسم على الحفاظ على العظام.د حامض الفوليك, فيتامين ب, مهم من أجل تطور خلايا الدم وتكون الهيموجلوبين.	الفيتامينات
صفار البيض, الخضار الخضراء والصفراء, البقول, الحبوب الكامله, الفستق والزيت.	النمو والمحافظة على هيكله الجسم. كميات كبيره بحاجه لها جسم الطفل من أجل بناء العظام, الأسنان, الأنسجه الناعمه, العضلات, الدم, والخلايا العصبيه.	الألاح المعدنيه
الماء, المشروبات الساخنه, عصير الفواكه, عصير الخضار, الشوربه والمشروبات الخفيه.	وظائف الجسم عامه.	الماء

- على المرأه الحامل تحسين عاداتها الصحيه في الأكل مثل تنظيم الوجبات  
الإبتعاد على المواد الغير مفيده.
- أن تكون الوجبه متكامله أي تضم المجموعات الغذائيه مثل بروتين  
كاربوهدرات فيتامينات أملاح معدنيه.
- أخذ وجبات بسيطه بين الوجبات بضمن الحصول على الغذاء الكامل  
والسعرات الحراريه اللازمه , وتجنب الغثيان في فترة الأولى من الحمل.
- تحتاج الحامل الى بعض المقويات , والفيتامينات (Folic Acid) والحديد  
وهي متوفره على شكل حبوب يصفها الطبيب حسب الضروره.
- وفي النهايه فان الطعام المتوازن المتكامل خلال فترة الحمل , مطلب أساسي  
للحامل والطفل.